

知らなきゃ損する“きほんの呼吸”

～ 9割の人が間違っている“呼吸”を見直す特別イベント～

第1部 心身の不調の改善編

3/30(土) 11:45~12:25 スタジオ2

肩凝りや腰痛、慢性的な頭痛、寝つきの悪さ、ダイエットで成果がでない。これらは“間違った呼吸”によって引き起こされる、自律神経症状の代表です。呼吸と自律神経に関わる最新の情報を、主に座学でご紹介しながら、簡単なセルフチェックと呼吸法の実践も行う40分間の特別レッスンです。

料金：無料 定員：20名（要予約）

第2部 パフォーマンスアップ編 with 寺澤CMT

3/30(土) 16:00~16:40 スタジオ2

ファイドウやエアロで最後まで軽やかに動き続ける為に、スカッシュやゴルフなどでケガなく過ごすために。習わなくても出来るからこそ陥りやすい自己流の呼吸を克服すべく、寺澤CMTと松田によるトークと座学を中心に、簡単な実技も交えながら、“きほんの呼吸”をご紹介する40分間。

料金：無料 定員：20名（要予約）



講師：松田浩和

錦織圭や村田諒太、奈良くるみ等、数多くのトップアスリートを指導する中で、呼吸の重要性に着目し、自律神経と呼吸研究の第一人者である順天堂大学医学部の小林弘幸教授に師事。パリ五輪に向けた選手強化と並行して、順天堂病院での臨床研究と、一般の皆様へ“呼吸によるコンディショニング”の普及を行っている。

- ・日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ
- ・順天堂大学大学院医学研究科非常勤助手
- ・MS（医科学修士）、CSCS、NSCA-CPT、PRI
きほんの呼吸®呼吸トレーナー 等

